

POULET



Le poulet est une très bonne protéine en termes nutritionnels.

Pour avoir toute la saveur d'un bon poulet, vérifiez bien sa provenance en revanche.

Afin de le savourer et de vous assurer qu'il a été bien traité et bien nourri, privilégiez le poulet français AB, Bleu Blanc Coeur ou label rouge.

Il doit avoir passé au moins 80 jours dans un champs.

**J'AI PRIVILÉGIÉ 2 TYPES DE RECETTE,
TOUT EN UNE, AVEC LÉGUMES
INTÉGRÉS, EN COCOTTE OU AU FOUR.
C'EST SIMPLE À RÉALISER ET RAPIDE À
PRÉPARER ET À CUIRE.**

● LES RECETTES

- Cocotte de poulet au riz et gingembre
- Cocotte de poulet au riz, anchois, fenouils et olives vertes
- Cocotte de poulet aux champignons et oignons caramélisés
- Cocotte de poulet tomates, épinards, câpres
- Poulet, gingembre et légumes verts
- Poulet, citron et choux de Bruxelles (ou courgettes en été)
- Poulet aux olives et aux poivrons (la recette fonctionne très bien avec des courgettes l'été ou des navets l'hiver)
- Poulet butternut, feta et aneth (la recette fonctionne très bien avec n'importe quel type de courges, des pommes de terre, des patates douces ou des courgettes l'été)
- Poulet pommes, fenouils et oignons
- Filets de poulet épicé, au citron et croustons avec salade verte
- Poulet rôti en 4 déclinaisons
- Poulet en cocotte épinards & artichauts
- Boulettes de poulet aux blettes

● COCOTTE DE POULET AU RIZ, GINGEMBRE ET LÉGUMES VERTS (BLETTES, ÉPINARDS, POIREAUX, CHOUX DE BRUXELLES, BROCOLIS, HARICOTS, TOUT EST POSSIBLE !

01 Ingrédients

- 600g de cuisses de poulet ou 500 g de filets
- 2 tasses de riz basmati rincé à l'eau froide
- 400 g de légumes verts frais à découper en morceaux de 2 cm ou surgelés.
- 4 à 5 cm de gingembre frais ou 1 belle CàS de gingembre en poudre
- 3 tasses de bouillon (légumes ou volaille ou eau si vous n'en avez pas)
- 2 cébettes ou de la ciboulette et 3 gousses d'ail
- 2 CàS de coriandre fraîche (peut être remplacée par de l'estragon ou du persil)
- 2 citrons verts de préférence, mais fonctionne aussi avec du citron jaune
- 2 CàS de sauce soja

Etapes

- Zestez le citron et réservez les zestes. Ciselez les herbes et la cébette ou ciboulette, et hachez l'ail.
- Coupez finement le gingembre (inutile de l'éplucher s'il est bio).
- Dans une cocotte avec un couvercle, de type Le Creuset faites revenir le gingembre dans 2 CàS d'huile d'olive, 1 à 2 minutes. Sortez-le et remplacez-le par les morceaux de poulet que vous ferez frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés 5 à 7 mn. Ajoutez alors l'ail, le riz et le gingembre et faites sauter le tout environ 1 mn en mélangeant bien.
- Ajoutez le bouillon (ou l'eau) et mettez sur feu fort pour porter à ébullition. Couvrez et baissez immédiatement le feu pour que le contenu frémissse juste.
- Laisser cuire pendant environ 20mn jusqu'à ce que l'eau soit absorbée par le riz. Attention au 10 dernières minutes, vérifiez bien qu'il y ait suffisamment de liquide pour que cela n'attache pas au fond de la cocotte, mélangez bien le tout et rajoutez de l'eau ou du bouillon. Le riz ne doit pas être sec et une sauce doit s'être formée dans la cocotte.
- Ajoutez alors les légumes verts, recouvrez et laissez encore cuire quelques minutes (un peu plus si les légumes sont surgelés). Si vos légumes sont déjà cuits, attendez juste qu'ils soient chauds.
- Sortez du feu et ajoutez les zestes, le jus d'un citron et la sauce soja. Remuez le riz, puis recouvrez et attendez 5mn hors du feu que les saveurs se mélangent.
- Saupoudrez du reste des herbes fraîches, des cébettes ou ciboulette et servez dans la cocotte.

POULET

LA COCOTTE DE POULET EST UN BON MOYEN DE FAIRE UN PLAT COMPLET, DANS UNE SEULE CASSEROLE AVEC LÉGUMES ET/OU RIZ MÉLANGÉS QUE L'ON PEUT METTRE DIRECTEMENT SUR LA TABLE. C'EST PLUS SIMPLE, PLUS RAPIDE ET SAVOUREUX.

COCOTTE DE POULET AU RIZ, ANCHOIS, FENOUILS ET OLIVES VERTES

Ingrédients

02

- 4 belles cuisses de poulet coupées en deux ou 600 g de filets coupés en gros morceaux
- 2 tasses de riz rincé à l'eau froide
- 50 g d'anchois
- 1 bulbe de fenouil
- 5 gousses d'ail, 1 oignon jaune
- 1 Cà S de concentré de tomate
- 1 verre de vin blanc, 3 tasses de bouillon (légumes ou de volaille) ou d'eau si vous n'en avez pas.
- 2 CàS de persil, 1 cuillère à café d'origan (ou de thym)
- 3 CàS d'olives vertes dénoyautées et coupées en deux
- 1 citron
- Huile d'olive et 1 pincée de piment

Etapes

- Zestez le citron et réservez.
- Ciselez le persil, coupez finement l'oignon, découpez le fenouil en tranches fines et hachez l'ail.
- Dans une cocotte avec un couvercle, de type Le Creuset faites revenir les morceaux de poulet dans 2 CàS d'huile d'olive. Faites-les dorer de tous côtés. Sortez-les, réservez et remplacez-les par le fenouil, l'oignon et l'origan. Laissez cuire quelques minutes, ajoutez une cuillère à soupe d'eau s'ils manquent de liquide, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Ajoutez alors les anchois, l'ail et le piment et laissez frémir quelques minutes avant d'ajouter le concentré de tomate et le verre de vin. Laissez cuire jusqu'à ce que le vin soit presque entièrement évaporé.
- Ajoutez alors le riz et les olives, mélangez et faites sauter le tout environ 1 mn en grattant le fond de sorte que cela n'attache pas.
- Ajoutez le bouillon (ou l'eau), le jus du citron et mettez sur feu fort pour porter à ébullition.
- Sortez du feu dès que le contenu bout, puis salez, poivrez, mélangez et ajoutez les morceaux de poulet sur le dessus et 1 CàS de zestes de citron.
- Couvrez et enfournez pour 30mn jusqu'à ce que le riz soit tendre et le liquide absorbé.
- Servez dans la cocotte après avoir saupoudré de persil, avec une grosse salade verte.

POULET



03

COCOTTE DE POULET AUX CHAMPIGNONS ET OIGNONS CARAMÉLISÉS – RECETTE DE YASMIN FAHR DU NEW YORK TIMES COOKING

POULET

Ingrédients

- 4 belles cuisses de poulet coupées en deux ou 600 g de filets coupés en gros morceaux
- 500 g de champignons coupés finement
- 2 oignons jaunes
- 2 Càs de Parmesan ou Pecorino
- 2 Càs de persil et 1 Càs d'origan
- 1 cuillère à café de miel et une cuillère à café de moutarde
- 3 Càs de vinaigre de cidre ou de vin, huile d'olive et piment

Étapes

- Dans un saladier, mélangez bien 2 Càs d'huile d'olive, 2 Càs de vinaigre, le miel, la moutarde, un peu de piment, une cuillère à café de sel.
- Ajoutez les morceaux de poulet et assurez vous qu'ils sont tous bien enrobés du mélange.
- Dans une cocotte, faites sauter les oignons découpés finement dans une 2 Càs d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les champignons, remuez et laissez-les cuire pour environ 5mn en remuant bien de temps en temps jusqu'à ce qu'ils brunissent, à feu moyen.
- Sortez les légumes de la cocotte et ajoutez le poulet avec ce qui reste de la marinade du saladier.
- Faites sauter les morceaux de poulet pour qu'ils soient bien dorés pendant 5mn, puis rajoutez les légumes et laissez cuire encore 10 bonnes minutes à feu moyen, jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Assurez vous que rien n'attache au fond de la cocotte, ajoutez une ou deux cuillères à soupe d'eau si tel est le cas.
- Lorsque le poulet est cuit, ajoutez la cuillère à soupe de vinaigre restante dans la cocotte et mélangez bien.
- Sortez du feu et servez après avoir saupoudré de Parmesan et de persil.
- Vous pouvez servir cette cocotte avec de fines tranches de pain grillé, ou des pâtes ou encore avec des brocolis sautés. Ou les 3!

COCOTTE DE POULET TOMATES, ÉPINARDS, CÂPRES



Ingrédients

04

- 4 belles cuisses de poulet coupées en deux ou 600 g de filets coupés en gros morceaux
- 200 g de tomates entières en conserve bien égouttées ou fraîches en été
- 3 échalotes
- 250 g d'épinards frais ou 5 galets d'épinards surgelés
- 1 verre de vin blanc
- 2 Càs de concentré de tomates
- 1 Càs d'estragon
- 3 Càs de vinaigre de cidre ou de vin
- 3 Càs de persil
- 3 Càs de câpres
- 2 Càs de Parmesan ou Pecorino
- Huile d'olive
- Pain grillé ou 150 g de croutons aillés (voir recette dans la rubrique « pain »)

Étapes

- Coupez les échalotes et l'ail finement.
- Faites chauffer 2 Càs d'huile d'olive dans la cocotte et faites sauter les morceaux de poulets jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés sur chaque face.
- Ajoutez les tomates, les échalotes, l'ail, l'estragon, le vinaigre, le vin blanc et le concentré de tomate. Mélangez bien pour dissoudre les sucs du fond de la cocotte.
- Portez à ébullition, couvrez puis baissez immédiatement le feu de sorte que le contenu frémissse pour environ 10 minutes.
- Ajoutez alors les épinards et laissez cuire 5 minutes.
- Sortez du feu, saupoudrez de Parmesan et de persil et servez avec des tranches très fines de pain grillé ou avec des croutons aillés.
- Vous pouvez servir cette cocotte avec des pâtes à l'huile d'olive bien poivrées et une belle salade verte ou avec des courgettes sautées.

● POULET, GINGEMBRE ET LÉGUMES VERTS

05

Ingrédients

- 4 belles cuisses de poulet coupées en deux ou 600 g de filets coupés en gros morceaux (vous pouvez en faire plus de sorte de faire soit un sandwich soit une salade le lendemain avec les restes).
- 800 g de pok choï ou choux de Bruxelles ou brocolis
- 2 échalotes ou 4 cébettes ou oignons nouveaux
- 3 Càs de moutarde
- 3 Càs de gingembre coupé finement (1 morceau d'environ 4 à 5 cm de long)
- 1 Càs de miso (optionnel)
- 5 gousses d'ail
- 2 C à S d'herbes fraîches (persil ou autres)
- Huile d'olive, sel et poivre

Etapes

- Ciselez le persil, coupez finement les échalotes ou les cébettes, découpez les légumes et hachez l'ail.
- Préparez la marinade. Mélangez dans un bol échalotes ou cébettes, moutarde, gingembre, ail et miso. Ajoutez une demi-cuillère à café de sel, du poivre et 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Etalez les légumes sur la plaque de cuisson et arrosez les d'un filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez les morceaux de poulet et déposez-les sur les légumes.
- Versez la marinade sur les morceaux et assurez-vous qu'ils en sont bien enrobés.
- Enfournez pour environ 30mn, jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
- Servez la plaque de cuisson directement sur la table après l'avoir saupoudrée du persil haché, avec du riz ou des pommes de terre vapeur ou bien mettre le riz ou les pommes de terre dans un plat de service et recouvrez des légumes, du poulet, de la sauce et du persil.

POULET AU FOUR

POULET AU FOUR AVEC LÉGUMES SUR PLAQUE DE CUISSON.

C'EST UN MOYEN TRÈS RAPIDE DE FAIRE UN PLAT QUI COMBINE PLUSIEURS ÉLÉMENTS ET ÉVITE TROP DE PRÉPARATION ET DE VAISSELLE.

IL Y A PLEIN DE DÉCLINAISONS POSSIBLES, LAISSEZ VOUS GUIDER PAR VOTRE IMAGINATION...

ET PAR CE QUE VOUS AVEZ TROUVÉ AU MARCHÉ OU DANS VOTRE RÉFRIGÉRATEUR.

● **POULET, CITRON ET CHOUX DE BRUXELLES (OU COURGETTES EN ÉTÉ)**

06 Ingrédients

- 4 belles cuisses de poulet coupées en deux ou 600 g de filets coupés en gros morceaux (vous pouvez en faire plus de sorte de faire soit un sandwich soit une salade le lendemain avec les restes du poulet que vous aurez désossé).
- 800 g de choux de Bruxelles ou brocolis
- 2 citrons (pour les zestes et la moitié d'un pour le jus)
- 3 C à S d'herbes fraîches (persil ou autres)
- 1 oignon rouge ou jaune coupé en quartiers fins (environ 8 quartiers)
- Huile d'olive, sel et poivre ou piment
- 1 belle cuillère à soupe de Parmesan

Étapes

- Ciselez le persil, coupez l'oignon en 8 quartiers et découpez le brocoli si vous avez choisi cette option.
- Zester les deux citrons et réservez.
- Tranchez un citron en tranches extra fines soit avec un couteau de cuisine bien aiguisé soit avec une mandoline.
- Mélangez dans un saladier 3 cuillère à soupe d'huile d'olive, les zestes de citron, la moitié du persil et 1 cuillère à café de sel.
- Graissez la plaque de cuisson avec une cuillère à café d'huile et disposez les morceaux de poulet.
- Arrosez d'un filet d'huile d'olive.
- Ajoutez les légumes, les quartiers d'oignon et les tranches de citron au saladier avec la sauce et mélangez bien de sorte qu'ils soient bien enrobés.
- Disposez les légumes autour du poulet sur la plaque de cuisson et enfournez pour 30 à 35mn.
- Vous pouvez mélanger les légumes à mi-cuisson.
- Si votre poulet n'est pas assez grillé, placez la plaque de cuisson sous le grill pour 2 à 3 minutes après avoir retiré les légumes pour qu'ils ne soient pas trop cuits.
- Servez aussitôt après avoir ajouté le jus de citron, le parmesan et le reste du persil sur la plaque ou dans le plat de service si vous avez choisi de mettre poulet et légumes dans un plat.

07 **POULET AUX OLIVES ET AUX POIVRONS (LA RECETTE FONCTIONNE TRÈS BIEN AVEC DES COURGETTES L'ÉTÉ OU DES NAVETS L'HIVER)**

Ingrédients

- 4 belles cuisses de poulet coupées en deux ou 600 g de filets coupés en gros morceaux
- 800 g de poivrons verts ou rouges épépinés et coupés en deux
- 2 tasses d'olives vertes dénoyautées et coupées en deux
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de curcuma
- 3 Càs de vinaigre de cidre
- 4 Cà S d'herbes fraîches (persil ou autres)
- Huile d'olive, sel et poivre

Etapas

- Ciselez le persil, hachez finement l'ail, coupez les olives en deux et préparez les poivrons.
- Mélangez dans un saladier deux Càs d'huile d'olive, sel, poivre et le curcuma puis ajoutez le poulet et assurez-vous que le poulet en soit bien enrobé.
- Disposez les poivrons bien à plat sur la plaque de cuisson, préalablement graissée à l'huile puis ajoutez le poulet sur les poivrons, peau sur le dessus et arrosez du vinaigre le poulet et enfournez pour 30mn.
- Lorsque le poulet est cuit, disposez les poivrons et le poulet sur un plat de service, puis versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le persil, l'ail et les olives sur la plaque de cuisson et mélangez bien en vous assurant que tous les sucs de la plaque ont été retirés et absorbés par le mélange des olives, ail, persil.
- Arrosez alors le poulet et les poivrons de ce mélange et servez avec des céréales (riz, quinoa...) ou des tranches fines de pain grillé.
- Si vous faites cette recette avec des courgettes ou des navets, coupez les en tranches d'environ 1 cm.

08 POULET BUTTERNUTS, FETA ET ANETH (LA RECETTE FONCTIONNE TRÈS BIEN AVEC N'IMPORTE QUEL TYPE DE COURGES, DES POMMES DE TERRE, DES PATATES DOUCES OU DES COURGETTES L'ÉTÉ)

POULET

Ingrédients

- 4 belles cuisses de poulet coupées en deux ou 600 g de filets coupés en gros morceaux
- 800 g de butternuts ou autres légumes
- 1 citron
- 1 gousses d'ail
- 100 g de féta
- 2 Cà S d'aneth fraîche ou 1 CàS d'aneth séchée (le persil fonctionne aussi)
- 1 cuillère à café d'origan (le thym fonctionne aussi)
- Huile d'olive, sel et poivre

Etapes

- Zester les citrons et réservez les.
- Mélangez dans un saladier deux CàS d'huile d'olive, sel, poivre, l'ail finement hachée, l'origan ou le thym et une cuillère à soupe de jus de citron puis ajoutez le poulet et assurez-vous que le poulet soit bien enrobé de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur minimum 30 minutes, sachant qu'une nuit ou une journée entière est beaucoup mieux.
- Ciselez l'aneth, hachez finement l'ail, émiettez la féta.
- Disposez la butternut coupée en tranches (ou n'importe quels autres légumes choisis) bien à plat sur la plaque de cuisson préalablement graissée à l'huile puis arrosez d'une CàS d'huile d'olive, de sel et de poivre et ajoutez le poulet sur les légumes, peau sur le dessus et enfournez pour 30mn. A mi-cuisson, retirez le poulet et mélangez les légumes, puis remettre le poulet pour les 15mn restantes.
- Lorsque le poulet est cuit, disposez légumes et poulet sur un plat de service, puis arrosez d'1 cuillère à soupe d'huile d'olive et d'une cuillère à soupe de jus de citron, saupoudrez d'aneth hachée, de féta et d'une cuillère à soupe de zestes de citron.
- Vérifiez l'assaisonnement, ajoutez sel et poivre si nécessaire.
- Servir avec une salade verte aux herbes.

● **POULET POMMES, FENOUILS ET OIGNONS**

09

Ingrédients

- 4 belles cuisses de poulet coupées en deux ou 600 g de filets coupés en gros morceaux
- 2 gros bulbes de fenouil (environ 600 g)
- 2 oignons jaunes
- 2 pommes
- 2 Càs de persil
- 1 cuillère à café de romarin que vous mixerez auparavant
- Huile d'olive, sel et poivre

Etapas

- Ciselez le persil, coupez les fenouils, les oignons et les pommes en tranches fines et mixez le romarin grossièrement.
- Disposez les légumes bien à plat sur la plaque de cuisson préalablement graissée à l'huile puis arrosez de 2 Càs d'huile d'olive, de sel et de poivre et ajoutez le poulet sur les légumes, peau sur le dessus. Arrosez le poulet d'une Càs d'huile d'olive, saupoudrez-le de romarin et enfournez pour 30mn à 180°.
- Si le poulet n'est pas suffisamment doré, retirez et disposez les légumes sur un plat de service, puis remettez le poulet au four sous le grill pour quelques minutes.
- Vérifiez l'assaisonnement, ajoutez sel et poivre si nécessaire.
- Servir avec des céréales (riz ou quinoa) ou petites pâtes type Orzo.

POULET

10 ● FILETS DE POULET ÉPICÉ, AU CITRON ET CROUTONS AVEC SALADE VERTE – RECETTE INSPIRÉE DU NEW YORK TIMES COOKING DE DAWN PERRY

Ingrédients

- 4 filets de poulet d'environ 150 g chacun
- 2 citrons
- 1 gousses d'ail
- 2 C à S d'aneth fraîche ou 1 C à S d'aneth séchée (le persil fonctionne aussi)
- 1 cuillère à café d'origan ou de thym
- 4 tranches de pain
- Piment, environ la moitié d'une cuillère à café
- 50 g de copeaux de Parmesan ou pecorino ou comté (optionnel)
- Huile d'olive, sel et poivre

Etapes

- Zester 1 des citrons et réservez.
- Faites griller le pain au four après l'avoir arrosé d'un filet d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il soit doré, retournez-le si nécessaire.
- Dans une sauteuse ou une cocotte, chauffez 1 C à S d'huile d'olive et faites sauter le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré sur chaque face, salez et poivrez.
- Ajoutez alors 1 demi-verre d'eau, couvrez et laissez cuire 7 à 8 minutes. Surveillez de sorte qu'il ne brûle pas.
- Mélangez dans un bol deux C à S d'huile d'olive, sel, poivre, l'ail finement hachée, l'origan ou le thym, 3 cuillères à soupe de jus de citron, 1 C à S de zestes et le piment et réservez ce mélange.
- Faites des copeaux de fromage avec un épluche légumes et réservez.
- Lorsque le poulet est cuit, retirez-le du feu, ajoutez le mélange au citron et mélangez bien.
- Disposez dans chaque assiette ou dans un plat de service, les tranches pain coupées en trois, puis la salade, puis les morceaux de poulet et arrosez de la sauce de la cocotte après avoir bien mélanger avec les sucs du fond de la cocotte.
- Ajoutez les copeaux de fromage et servez.



POULET RÔTI AU FOUR TOUT SIMPLE, À L'AIL ET AU THYM QUE VOUS POURREZ UTILISER POUR 4 REPAS

11

Ingrédients

- 1 beau poulet fermier de 2 kgs. Prenez toujours un plus gros poulet que ce dont vous avez besoin pour le poulet rôti. Demandez au boucher qu'il vous retire et réserve les abattis (foie, cœur, gésiers), et qu'il vous découpe le poulet en vous laissant la carcasse intacte. Vous aurez ainsi 2 filets, 4 cuisses et 2 ailes. Si vous ne pouvez pas le faire découper, gardez la carcasse pour l'étape 3 et 4 après avoir déguster votre poulet entier et oubliez l'étape du pain de viande.
- 1 tête d'ail dont vous gardez les gousses sans les épluchées.
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 CàS de thym
- Sel et poivre

Etapas

- Mélangez l'huile d'olive, le sel, le poivre et le thym et frottez les morceaux de poulet avec ce mélange.
- Placez-les dans un plat allant au four, ajoutez les gousses d'ail et faire cuire à 220° pendant 20mn d'un côté, puis retournez votre poulet et faites-le cuire encore 20mn.
- Lorsqu'il est cuit, sortez-le du plat et emballez le dans un papier sulfurisé pendant 10mn.
- Pendant ce temps, versez la moitié du jus dans un bol et replacez le plat avec les 50% restant pour faire brunir les sucs pendant 5mn, avant de les déglacer avec un fond de verre d'eau.
- Une fois le poulet découpé, servez avec le jus mélangé aux sucs déglacés et les gousses d'ail rôties.
- Servir avec une ratatouille l'été, une purée de potimarron l'hiver.

POULET EN 4 DÉCLINAISONS

POULET EN 4 DÉCLINAISONS

● PAIN DE VIANDE

12

Ingrédients

- 100 g d'abattis (foie, cœur, gésiers) de volaille
- 1 CàS de persil et 1 CàS de ciboulette
- 2 oeufs
- 1 cuillère à café de thym
- 300 g de pain sec
- 10 cl de lait ou de bouillon
- Sel et poivre

Etapes

- Hachez finement les abattis crus.
- Hachez au couteau les échalotes et les herbes.
- Faites tremper le pain rassis coupés en morceaux dans le lait ou le bouillon, puis mélangez dans un bol, les abattis, le pain, les œufs, les échalotes et toutes les herbes. Salez et poivrez bien.
- Versez dans un plat long à cake et enfournez pour 40mn à 180°.
- Servir chaud, tiède ou froid, avec une salade verte aux herbes fraîches et crudités.

POULET EN 4 DÉCLINAISONS

● BOUILLON DE VOLAILLE AUX LÉGUMES

13 Ingrédients

- 1 carcasse de poulet
- 2 gousses d'ail, 1 oignon et 1 échalotte, 2 clous de girofle, sel et poivre
- 2 morceaux de céleri rave, 1 navet, 2 carottes (vous pouvez cuire plus de légumes si vous le souhaitez : topinambour, panais, brocoli...)
- 1 CàS de persil et 1/2 cuillère à café de thym

Etapas

- Placez la carcasse dans une grande casserole avec 2 litres d'eau salée avec l'oignon, l'échalotte, l'ail, le thym et les clous de girofle.
- Portez à ébullition puis laissez frémir pendant 2 heures.
- Sortez la carcasse et retirez toute la viande restante sur les os, pour la recette suivante et réservez.
- Retirez les légumes, filtrez le bouillon, rectifiez l'assaisonnement.
- Servir avec les légumes, un reste de céréales cuites, des croutons rôtis à l'huile d'olive.
- Vous pouvez aussi servir le reste des légumes froids avec une sauce chimichurri ou aux capres une autre fois.

● SALADE AU POULET

14 Ingrédients

- Toute la viande effeuillée de la carcasse ci-dessus plus les restes de poulet coupés en petits dés.
- 1 belle romaine ou de la mâche ou des endives
- Vinaigre, huile d'olive, sel et poivre
- 1 bouquet d'herbes fraîches, persil, ciboulette, estagon ou autre
- 2 CàS de graines de courges toastées à sec dans une poêle
- Croutons rôtis à l'huile d'olive

Etapas

- Préparez votre salade verte, ciselez les herbes fraîches et ajoutez la viande du poulet et le reste des ingrédients.
- Préparez une vinaigrette très assaisonnée, mélangez bien avec les croutons et servez!

● 15 **POULET EN COCOTTE EPINARDS ET ARTICHAUTS – RECETTE INSPIRÉE D'UNE RECETTE DU NEW YORK TIMES COOKING**

Ingrédients

- 4 filets de poulet d'environ 100/150 g chacun, coupés en lamelles d'environ 3 cm
- 400 g d'épinards surgelés ou 500 g frais que aurez cuits à la poêle avec un peu d'huile d'olive
- Une boîte de 500 g de coeur d'artichauts ou d'artichauts surgelés
- 1 gros oignon jaune et 8 gousses d'ail
- 3 branches de céleri
- 1/2 citron jus et zestes
- 2 C à S d'aneth fraîche ou 1 C à S d'aneth séchée
- 1 cuillère à café d'origan ou de thym séché
- 1/2 verre de crème fraîche ou crème d'avoine
- 1/2 verre de vin blanc et 1 verre de bouillon ou d'eau
- Huile d'olive, sel et poivre

Options

- 50 g de copeaux de Parmesan ou pecorino (optionnel) pour servir

Etapes

- Zester 1/2 citron, pressez le et réservez.
- Dans une sauteuse ou une cocotte, chauffez 2 C à S d'huile d'olive et faites sauter l'oignon coupé en lamelles pendant 5 mn jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez l'ail et le céleri, les deux coupés finement et toutes les herbes et continuez la cuisson pendant encore quelques minutes, en mélangeant bien. Ajoutez 1 à 2 C à S d'eau si besoin.
- Ajoutez alors le poulet et faites le bien dorer, salez et poivrez.
- Puis ajoutez alors le jus de citron, le bouillon (ou l'eau si vous n'en avez pas), le vin blanc, couvrez et laissez cuire 15 à 20 minutes. Surveillez de sorte que rien n'attache, ajoutez de l'eau si besoin.
- Au bout de 20 mn, ajoutez les épinars et les coeurs d'artichauts coupés en 4.
- Faites des copeaux de fromage avec un épluche légumes et réservez.
- Lorsque poulet et légumes sont cuits, ajoutez la crème et les zestes de citron et mélangez.
- Servez saupoudré de parmesan en copeaux et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

● BOULETTES DE POULET AUX BLETTES – RECETTE ADAPTÉE D'UNE RECETTE DU DR MARK HYMAN

16

Ingrédients

- 600 g de filets de poulet hachés
- 500 g de blettes, tiges et feuilles séparées
- 1 gros oignon jaune finement haché et 3 gousses d'ail hachées
- 3/4 cup de poudre d'amande ou de chapelure
- 2 oeufs
- ¾ cuillère à café de sel et ½ cuillère à café de poivre
- 1 petit piment haché ou piment d'Espelette en poudre (optionnel)
- 4 Càs de persil haché + 3 Càs d'origan séché et 2 Càs de coriandre (optionnel)
- 2 citrons, zest et jus
- 1,5 tasse de bouillon ou d'eau + 1 tasse de lait de coco
- 250 g de pois chiche en conserve

Étapes

- Dans un grand saladier, mélangez le poulet, l'oignon, la farine d'amande, les oeufs, le persil, le sel et le poivre. Façonnez ensuite avec vos mains 24 boulettes et réservez.
- Chauffez une grande poêle avec 2 Càs d'Huile d'olive et faites dorer les boulettes, pendant environ 5 mn.
- Retirez les boulettes et dans la même poêle, faites revenir l'ail, le piment et les tiges des blettes. Remuez bien tout en continuant la cuisson pendant environ 5 mn puis ajoutez le jus de citron, le bouillon et l'origan.
- Ajoutez alors les feuilles des blettes et les pois chiches, et attendez 2 mn pour que les feuilles soient souples, puis ajoutez les boulettes au centre de la poêle et poursuivez la cuisson pour 5 mn encore avant d'ajouter le lait de coco.
- Laissez la sauce épaissir, environ 5 mn, puis retirez du feu.
- Servez saupoudré des zestes de citron et des feuilles de coriandre avec du riz.